

# SPORTOVEC



## I. stupeň

Zná pravidla 4 kolektivních sportů (fotbal, ringo, frisbee a vybíjená), dokáže předcvičit rozcvičku (rozhýbání celého těla) a zvládne sloní běh.

FOTBAL: 2x11 hráčů, 2x45 minut, žlutá a červená karta,

RINGO: 2x2 či 2x3 hráčů, do 15 bodů, beze ztrát, 2 kroužky ringo, hraje se pouze jednou rukou (tzn. tou, kterou ringo chytíš, tou i házíš), hraje se přes síť

FRISBEE: 2x libovolný počet hráčů, libovolná doba hraní, hraje se na brány či na čáry

VYBÍJENÁ: 2x libovolný počet hráčů, do úplného vybití, kapitán má 3 životy, na začátku 3x přehodit, může se nabíjet v poli

Je nutná účast na jarňákách.

**Sloní běh:** 2 km cesty náročným terénem, během které je nutno splnit 100 dřepů, 25 kliků, vylézt na strom, hodit kanadou do dálky 15 m, přeručkovat po laně délku 10 m, a to vše během 30 minut.

## II. stupeň

Zná pravidla dalších 4 kolektivních sportů (volejbal, basketbal, nohejbal, házená) a zvládne sloní běh 2.

VOLEJBAL: 2x6 hráčů, do 25 bodů beze ztrát, nesmí se smečovat podání, míč se nesmí chytat, odraz od sítě povolen, 3. přihrávka musí přes síť

BASKETBAL: 2x5 hráčů, 4x10 minut, nesmí se přerušovat dribling, nesmí se dělat kroky s míčem v ruce,

NOHEJBAL: 2x3 hráči, síť ve výši 110 cm, maximálně 3 přihrávky

HÁZENÁ: 2x7 hráčů, 2x30 minut

Vlastní první stupeň Topografa a Zdravotníka.

**Sloní běh 2:** 3 km cesty náročným terénem, během které je nutno splnit 300 dřepů, 50 kliků, vylézt na strom, brodit, plavat v délce 50 m, vyběhnout do kopce se zátěží, a to vše v čase 30 minut

Požadované výkony (trasa a max. čas): 60 m/8,5s, 400 m/80s, alespoň 3,5km/21min  
Zvládne 20 vzorových kliků v kuse, ovládá alespoň 10 strečingových cviků (i teoreticky)